

**GAMBARAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG SENAM NIFAS
DI RB WIDURI SLEMAN KOTA YOGYAKARTA**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai Gelar Ahli Madya Kebidanan
Stikes A. Yani Yogyakarta



PUTRI PERTIWI

1311149

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN JENDERAL ACHMAD YANI
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
YOGYAKARTA
2014**

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

GAMBARAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG SENAM NIFAS DI RB WIDURI SLEMAN KOTA YOGYAKARTA

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan oleh :

PUTRI PERTIWI

1311149

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Ahli Madya Kebidanan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta


Tanggal : ..24 Agustus 2014

Menyetujui :

Penguji

Pembimbing


Ida Nursanti, S. Kep, Ns., MPH
NIDN / NIP : 06-1904-7702


Elvika Fit Ari Shanti, S.ST, M. Kes
NIDN / NIP : 05-0207-8401

Mengesahkan,
Plh. Ketua Program Studi DIII Kebidanan
STIKES A. Yani Yogyakarta


Dian Puspitasari, S.ST., M.Keb
NIDN / NIP : 06-0406-8201

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah ini tidak terdapat karya tulis yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, Juni 2014

Putri Pertiwi

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YAN
STIKES
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas di RB Widuri Sleman, Yogyakarta”.

Dalam penyusunan penelitian ini, penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang telah membimbing, memberi semangat, dan memberikan petunjuk serta penjelasan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini. Pada kesempatan ini saya menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. dr.I. Edy Purwoko, Sp. B, selaku Ketua STIKES Achmad Yani Yogyakarta.
2. Dian Puspitasari, S.ST., M.Kes, Selaku Plh. Ketua Prodi DIII Kebidanan Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
3. Ida Nursanti S.kep.,Ns.,MPH, selaku penguji yang berperan dalam membimbing peneliti menyelesaikan karya Tulis ini.
4. Elvika Fit Ari Shanti, S.ST.,M.Kes, selaku pembimbing Karya Tulis, terimakasih atas segala bimbingan dan arahan sehingga terselesaikan Karya Tulis ini.
5. Seluruh Dosen Stikes A.Yani yang telah memberikan ilmu pengetahuan.
6. Ibu Hj. Sudariyah, Amd. Keb selaku pemilik RB Widuri, Sleman, Yogyakarta.
7. Bidan Annis Russiana Dewi, Amd. Keb dan Bidan Arik Yasika, Amd. Keb selaku pembimbing CI di RB Widuri Sleman, Yogyakarta.
8. Bapak/ibu Muhdi Riyanto, mbak Lia, mbak Intan, mbk Dyah, mbak Ria, mbak Aan, mas Afit, mas Yeyen, dan segenap keluarga besar terima kasih telah membantu memberikan dukungan dalam penyusunan Karya Tulis ini.
9. Bidan Purwanti beserta keluarga, bidan Ayu, bidan Linda, bidan Siti, Bidan Citung, bidan Tyas, bidan Wahyu beserta keluarga, bidan Arum, bu Anik, dan segenap keluarga besar Klinik Mitra terima kasih atas dukungan yang diberikan sehingga saya dapat mencapai target tepat waktu.

10. Herlina Wibawati dan Oktaviani Ike S terima kasih telah memberikan warna dalam persahabatan kita.
11. Teman-teman angkatan 2011, terutama Tuti, Aurel, lia, Nurul, Maya, dan seluruh teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terutama anak kelas C.
12. Teman-teman kos putri flamboyan, mbak Murni, mbak Mike, Fitri, mbak Nani, mbak yuli, fahmi, Ayu, mbak vina, mbak Eli, saya ucapkan terimakasih.
13. Ibu-ibu yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih terdapat banyak kesalahan dan masih jauh dari sempurna. Sehingga masih perlu perbaikan dan saran dari para pembaca. Penulis juga berharap semoga Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Yogyakarta, April 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
MOTTO.....	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
INTISARI.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	4
C. Tujuan penelitian.....	4
D. Manfaat penelitian.....	5
E. Keaslian penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Teori.....	8
1. Pengetahuan.....	8
2. Nifas.....	14
3. Senam Nifas.....	22
B. Kerangka Teori.....	36
C. Kerangka Konsep.....	37
D. Pertanyaan Penelitian.....	37
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
A. Rancangan Penelitian.....	38
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	38
C. Populasi	38
D. Metode Sampling dan Sampel Penelitian.....	38
E. Definisi Operasional.....	39
F. Alat dan Pengumpulan Data.....	40
G. Validitas dan Reliabilitas.....	41
H. Analisa Hasil.....	42
I. Etika Penelitian.....	44
J. Pelaksanaan Penelitian.....	44

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Hasil Penelitian.....	46
B. Pembahasan.....	51
C. Keterbatasan.....	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran	58
DAFTAR PUTAKA	
LAMPIRAN	

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1.1 : Definisi Operasional.....	37
Tabel 2.2 : Kisi – Kisi Kuisisioner Penelitian.....	39
Tabel 3.1 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	47
Tabel 4.1 : Distribusi Frekuensi Tentang Pengetahuan Senam Nifas.....	47
Tabel 4.2 : Distribusi Frekuensi Tentang Pengertian Senam Nifas.....	48
Tabel 4.3 : Distribusi Frekuensi Tentang Tujuan Senam Nifas.....	48
Tabel 4.4 : Distribusi Frekuensi Tentang Manfaat Senam Nifas.....	49
Tabel 4.5 : Distribusi Frekuensi Tentang Waktu Pelaksanaan Senam Nifas	49
Tabel 4.6 : Distribusi Frekuensi Tentang Dampak Senam Nifas.....	50

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Senam Kaki.....	22
Gambar 2 : Senam Transvesus.....	24
Gambar 3 : Senam Mengangkat panggul.....	25
Gambar 4 : Senam Stabilitas Batang Tubuh	26
Gambar 5 : Senam Stabilitas Batang Tubuh-Menaikkan lutut.....	26
Gambar 6 : Abduksi Paha Dalam Posisi Miring.....	27
Gambar 7 : Memutar Lutut Ke Arah Luar.....	27
Gambar 8 : Mengencangkan Satu Kaki	28
Gambar 9 : Posisi Miring Yang Nyaman.....	28
Gambar 10 : Berbaring Telungkup Dengan Bantal Di bawah pinggang.....	28
Gambar 11 : Posisi Penyokongan Ketika Batuk.....	29
Gambar 12 : Dua senam yang dilarang.....	30
Gambar 13 : Kerangka Teori.....	32
Gambar 14 : Kerangka Konsep	33

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
STIKES
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penyusunan KTI Mahasiswa
- Lampiran 2 Lembar Bimbingan KTI
- Lampiran 3 Surat Pengantar Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 5 Surat Pengantar Ijin Penelitian
- Lampiran 6 Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 7 Surat Balasan RB Widuri
- Lampiran 8 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Informed Consent
- Lampiran 10 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 11 Kunci Jawaban
- Lampiran 12 Master Tabel
- Lampiran 13 Tabel Distribusi Frekuensi

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
STIKES JOGYAKARTA